保　証　書

活動量計　WZ560		
販売店	お買い上げ日	年　月　日
	保証期間	お買い上げ日より１年
	住所	
	店名	㊞
お客様	＊ご住所　〒	TEL
	＊お名前	

＊欄はお客様がご記入ください。

無料修理規定

1. 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、この保証書を添えて、お買い上げの販売店または下記のセイコーウオッチ株式会社にお届けください。無料修理いたします。
2. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   1) 使用上の誤り、または不当な修理や改造による故障・損傷
   2) お買い上げ後の落下、その他の不適切な取り扱いによる故障・損傷
   3) 火災・地震・浸水など天災や公害による故障・損傷
   4) 消耗部品（電池）
   5) 本書の提示がない場合
   6)「販売店、お買い上げ日」の記入がない場合
3. 保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明な場合は、弊社にお問い合わせください。
4. 本書は日本国内においてのみ有効です。
   This warranty is valid only in Japan.

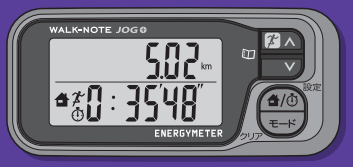
＊お客様にご記入いただいた個人情報は、保証期間内の無料修理対応およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

セイコーウオッチ株式会社
東京都港区虎ノ門 2-8-10　〒105-8467
TEL(03)6739-2156

紙

WALK-NOTE JOG⊕ ENERGYMETER WZ560

ウオーク・ノート　ジョグプラス　エナジーメーター



ポケット活動量計・取扱説明書

お買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお取り扱いください。また、お読みになった後も必要なときすぐに見られるよう、大切に保管してください。

目　次

安全上のご注意 1
活動量計とは 3
各部のなまえ 4
準備（各項目の設定） 5
装着のしかた 10
操作のしかた（ウオークモード） 13
操作のしかた（ジョグモード） 18
電池交換のしかた 24
困ったときに 26
主な仕様 28
保証・アフターサービスについて 30
保証書 31

セイコーウオッチ株式会社

安全上のご注意

製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や財産への損害を未然に防ぐための重要な内容を表示しています。その表示と意味は次のようになっています。

⚠警告	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示の内容を無視して、誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害の発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

	⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。左の表示例は「分解禁止」を表しています。
	●記号は、行為を強制したり、指示する内容を告げるものです。

⚠警告

- ・本製品から電池を取り出した場合は、電池を乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- ・万一、電池や電池フタを飲み込んだ場合は、身体に害があるため、直ちに医師とご相談ください。
- ジョギング時の画面確認は、安全な場所に停止してから行ってください。
- 減量や運動療法を行う場合は、医師や専門家の指導を受けてください。自己判断は健康を害する原因になります。
- 本製品を分解、修理、改造しないでください。故障やショートの原因となります。
- 水につけたり、水をかけたりしないでください。また、水滴のついた手で操作しないでください。ショートや感電の恐れがあります。
- 電池を火の中に入れないでください。破裂や発熱、発火の恐れがあります。

⚠注意

- 電池の⊕⊖を正しく装着してください。故障の原因となります。
- 次のような場所での使用や保管はしないでください。故障の原因となります。
  - ・温度が極端に高い場所（直射日光の当たる場所など）
  - ・水気の近く（風呂場、洗面台など）や湿度の高い場所
  - ・ホコリの多い場所
  - ・振動・傾斜・衝撃のある場所
  - ・磁気や静電気の影響のある場所
  - ・化学薬品の蒸気が発散しているところ
  - ・薬品に触れる場所
- 落としたり、強くぶつけたりしないでください。故障やけがの原因となります。
- 本製品をズボンの後ろポケットに入れないでください。けがをしたり、破損する恐れがあります。
- アームホルダーのバンドを締め過ぎないでください。血流に支障をきたす恐れがあります。
- ひもやストラップをもって振り回さないでください。当たってけがをしたり、破損する恐れがあります。
- ひもやストラップを付けて首からさげる場合は、引っ張られたり、引っかからないようにしてください。けがをする恐れがあります。
- お手入れにはシンナー、アルコールは使用しないでください。故障の原因となります。
- 洗濯機に入れたり水中に落とさないでください。故障の原因となります。

活動量計とは

活動量とは？

走ったり歩いたりの活動時は勿論、例えば家事や仕事をしている時や、呼吸する時でもエネルギーを消費しています。
WALK-NOTE ENERGYMETER では、一日の様々な身体活動によって消費されるエネルギー量を「活動量」としています。

「歩数計」と「活動量計」の違いは？

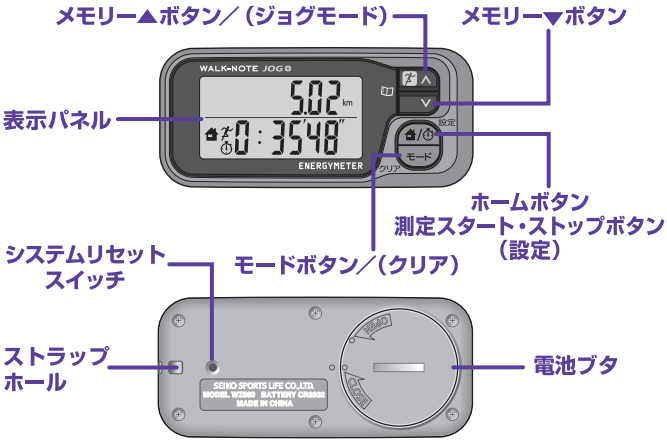
「歩数計」は、歩行による消費エネルギーを測定します。そのため、例えば歩行を伴わないデスクワークや歩行が少ない家事などの活動による消費エネルギーは詳細には測定されません。これに対し「活動量計」は歩行は勿論、家事やデスクワークなどでの体の動きも測定します。
また、活動以外でも体温維持や呼吸などでエネルギーを消費していますが、このような生命活動に関わる代謝量も設定データから算出し、加算します。

WALK-NOTE ENERGYMETER

WALK-NOTE ENERGYMETER は、高性能 3D 加速度センサーによって身体の動きを測定し、エネルギー量（カロリー）に換算します。
「基礎消費」：年齢や性別、身長、体重などの設定データより計算します。
「活動消費」：高性能 3D 加速度センサーにより測定します。
「総消費」：「基礎消費」＋「活動消費」です。
午前 0 時から現時点までのエネルギーの消費量を表示します。

1 日の様々な身体の動きを計ります

各部のなまえ



準備（各項目の設定）

お買い上げいただいた本製品にはすでに電池が組み込まれています。
ただし付属の電池はモニター用ですので、所定の寿命に満たない場合があります。

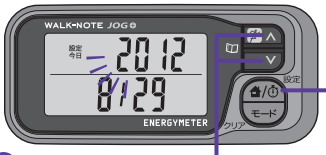
表示パネルに貼られている保護シールをはがしてください。

☞ お買い上げ時は何も表示されていません。

いずれかのボタン ▲ ▼ ⌂/⏱ モード を2秒以上長押ししてください。

→各項目の設定をします。

カレンダーの設定



❶ ▲ ▼ で「年」を合わせます。
増やす ▲ 減らす ▼
（長押し：5年単位早送り）

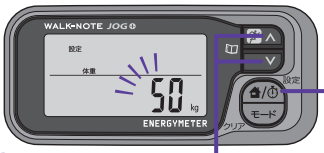
❷ ⌂/⏱ を押します。

❸ ❶❷の方法で
以下の設定をしていきます。
- 月（長押し：早送り）
- 日（長押し：5日単位早送り）
- 時（長押し：早送り）
- 分（長押し：5分単位早送り）

→ユーザーデータの設定に移動します。

準備(各項目の設定)

ユーザーデータの設定



4 ∧ ∨で「体重」を合わせます。
増やす ∧ 減らす ∨
(長押し:5kg単位早送り)

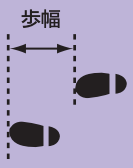
5 を押します。

6 **4** **5** の方法で以下の設定をしていきます。
- 身長(長押し:5cm単位早送り)
- ウォーキング時の歩幅(長押し:5cm単位早送り)
- ジョギング時の歩幅(長押し:5cm単位早送り)
  ※設定中は が点灯します。
- 性別

→誕生日の設定に移動します。

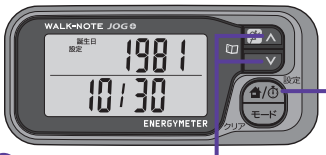
歩幅について

つま先からつま先までが歩幅です。
ウオーキング時の歩幅の目安は「身長ー100cm」ですが、歩き方や歩く速さによって変わりますのでご注意ください。
ジョギング時の歩幅は、ご自身の走り方や走る速さを考慮して設定してください。
例)100mを125歩で歩いた場合は、
100m/125歩=80cm と設定します。



本製品が表示する歩行距離、走行距離は「歩幅×歩数」で算出されます。より正確な距離を表示するには、歩幅を正しく設定してください。

誕生日の設定



8 を押します。

7 ∧ ∨で「誕生年」を合わせます。
増やす ∧ 減らす ∨
(長押し:5年単位早送り)

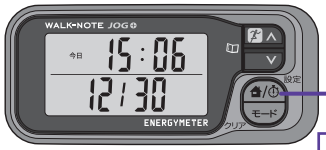
9 **7** **8** の方法で以下の設定をしていきます。
- 月(長押し:早送り)
- 日(長押し:5日単位早送り)

以上で設定が完了しました。

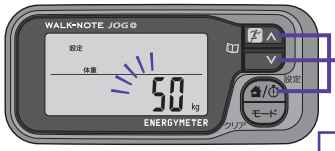
準備(各項目の設定)

設定を変更したい場合

設定を間違えたり、変更したい場合の操作です。



を2秒以上押し続けます。
設定を行う状態になります。



カレンダー、ユーザーデータ、誕生日の順に設定しなおします。
➡6ページ

過去データを表示中や、ジョグモード中は設定できません。
ウオークモードにて を押し、ホーム画面に戻してから設定してください。➡16ページ

設定中は歩数をカウントしません。

身長、体重、年齢、性別より、「基礎消費」を算出します。

装着のしかた

体が動くことによって生じる上下左右の動きを3D加速度センサーで感知し、歩数及び活動消費カロリーを測定、算出します。

ウオーキングや日常生活時の装着のしかた

ズボンのポケットやバッグの中、またはひもやストラップを付けて首からさげて使用します。アームホルダーでも使用できます。

ポケットで
シャツの胸ポケットやズボンのポケットでも

カバンで
手下げカバンやショルダーバッグでも

ストラップで
ひもやストラップで首からさげて

※ネックストラップは付属しておりません。市販のものをご利用ください。

ズボンの後ろポケットには入れないでください。
後ろポケットに入れたまま座ると、破損する場合があります。

装着のしかた

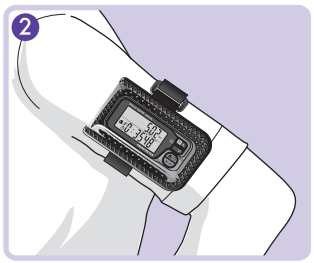
落下防止用ストラップの付けかた

落下防止のため、クリップを衣服やバッグの端にはさんでご使用ください。

ジョギング時の装着のしかた

付属のアームホルダーに本製品を入れ、上腕に装着して使用します。

アームホルダーに本製品を入れ、ふたを閉じます。



上腕にはめ、アームホルダーが動かないようにバンドの長さを調節します。

☞ ジョギング時には、必ず付属のアームホルダーを使用してください。
☞ アームホルダーのバンドを締め過ぎないでください。
血流に支障をきたす恐れがあります。

● **歩き始め(走り始め)から約6秒間は、動きが歩行(走行)であるかどうかを本製品が見極めている段階なので歩数を表示しません。**しばらく歩き続けるとその間の歩数をまとめて表示し、その後は歩行(走行)に合わせて一歩ずつ加算します。

● 次の場合は、正確に測定できない可能性があります。

ウオーキング時

本製品が不規則に動くとき
- カバンや首からさげたとき、からだなどに当たってはねている場合
- カバンやポケットの中で不規則に動く場合

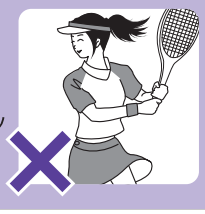
不規則な歩行
- すり足のような歩行
- サンダル、草履などの履き物での歩行
- 極端に遅い速度での歩行

ジョギング時

付属のアームホルダーで正しく装着していないとき

ウオーキング時及びジョギング時

上下運動や振動の多い所で使用
- 山登りなどの急斜面や階段での昇り降り
- 立ったり、座ったりする動作
- ウオーキング、ジョギング以外のスポーツ
- 乗り物(自動車、電車、バスなど)に乗車中の振動

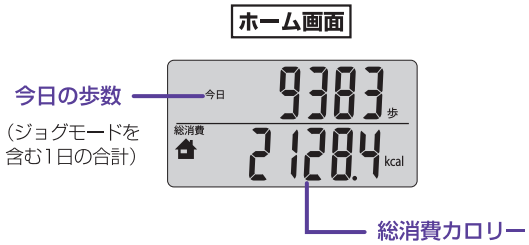


操作のしかた（ウオークモード）

ウオークモードでは、ウオーキング時の歩行データを計測し、ジョグモードを含む一日の合計を表示します。
また、過去14日分のデータをメモリーに記録することができます。

ホーム画面の見かた

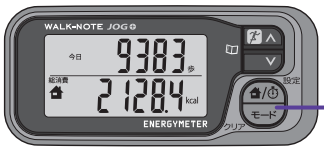
ホーム画面では、画面左に ⌂ マークが表示され、今日の歩数と総消費カロリーが表示されます。



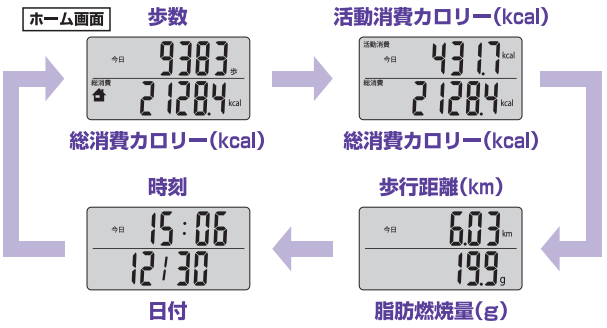
☞ 約1分間、歩行も操作も行わなかった場合は、画面が消え「省電力モード」になります。歩行をはじめるか、いずれかのボタンを押すと、ホーム画面に戻ります。
☞ 深夜0時になると、今日のデータはメモリーに記録されて、0に戻ります。

今日のデータの見かた

総消費カロリー、歩数のほか、活動消費カロリー、歩行距離、脂肪燃焼量、現在時刻を表示します。



モード を押します。
押すたびに
表示が切り替わります。

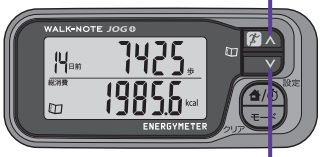


☞ 今日のデータは全て、ジョグモードを含む1日の合計です。

操作のしかた（ウオークモード）

過去のデータの見かた

メモリーに記録された過去14日分のデータを表示できます。



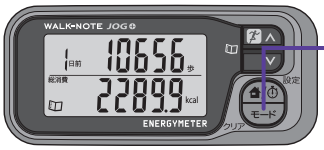
を1回押すと、14日前のデータを表示します。

押すたびに
13日前→12日前→11日前→……と表示が切り替わります。

を1回押すと、1日前のデータを表示します。

押すたびに
2日前→3日前→4日前……と表示が切り替わります。

過去データの総消費カロリー、歩数のほか、活動消費カロリー、歩行距離、脂肪燃焼量を表示します。

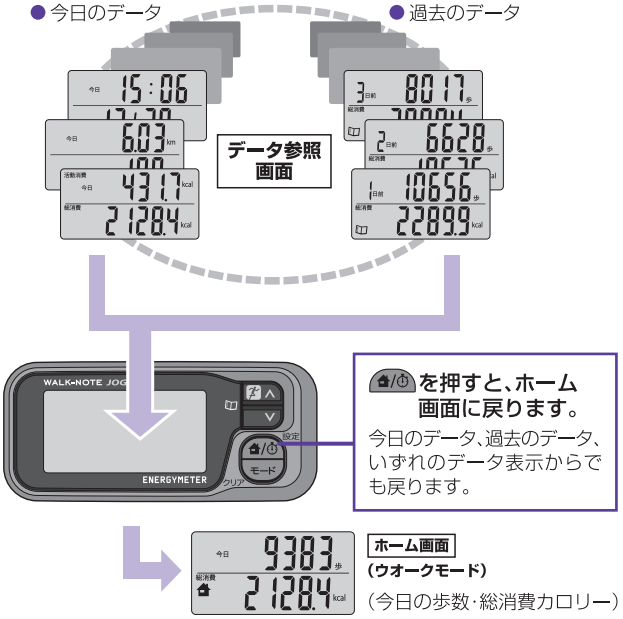


モードを押します。

押すたびに
表示が切り替わります。

ホームボタンの使い方

ウオークモードで、過去のデータなどの参照中に、簡単にホーム画面に戻れます。



を押すと、ホーム画面に戻ります。

今日のデータ、過去のデータ、いずれのデータ表示からでも戻ります。

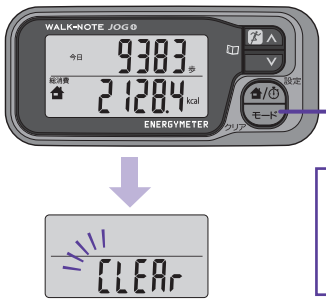
ホーム画面
（ウオークモード）
（今日の歩数・総消費カロリー）

操作のしかた（ウオークモード）

今日のデータを0に戻す

今日の歩数、活動消費カロリー、歩行距離、脂肪燃焼量を0に戻します。

ホーム画面



モードを押し続けます。

CLEAr（クリア）が表示され、点滅するまで押し続けると0に戻ります。

押し続けると…

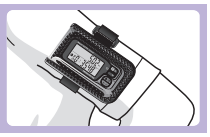
総消費カロリーのデータは0に戻りません。
現在までの総消費カロリーから、
活動消費カロリーを引いた値が表示されます。

- 過去のデータ表示からは0に戻せません。
  を押し、ホーム画面に戻してから操作してください。
- 時刻は変更されません。

操作のしかた（ジョグモード）

ジョグモードでは、ジョギング時の走行データ（ジョギングデータ）を計測します。計測スタートからストップまでのジョギングデータをストップウオッチと連動して計測・表示します。
また、過去30回分のジョギングデータをメモリーに記録することができます。

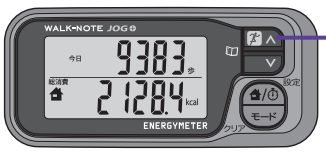
- ジョギング時には、ジョグモードへ切り替え、付属のアームホルダーを使用して、腕に装着してください。
  装着のしかた ➡ 11 ページ



ジョグモードへ切り替える

ウオークモードからジョグモードへ切り替えます。

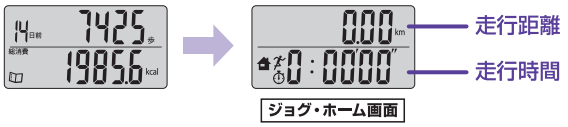
ホーム画面



ホーム画面で を2秒以上押し続けます。

14日前が表示され、そのまま押し続けるとジョグモードに切り替わります。

押し続けると…



ジョグ・ホーム画面

左下に マークが表示されます。

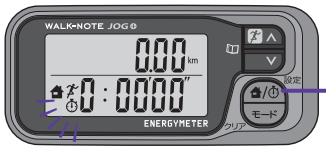
操作のしかた(ジョグモード)

☞ 過去のデータを表示中はジョグモードに切り替えできません。
⌂/⏱ を押して、ホーム画面に戻してから切り替えてください。

ジョギングデータを計測する(ストップウオッチ機能)

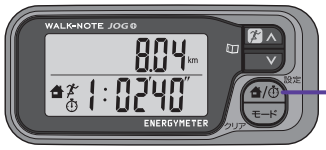
計測は、ジョグ・ホーム画面(画面に⌂🏃⏱が表示されている状態)で操作します。表示が出ていない場合は、⌂/⏱ か モード で画面を切り替えてください。

計測開始 (スタート)



⌂/⏱ を押します。
計測が開始し、⏱マークが点滅します。

計測停止 (ストップ)

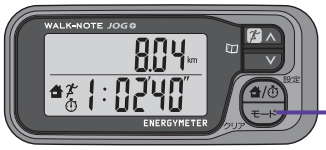


⌂/⏱ を押します。
計測が停止し、⏱マークの点滅が止まりします。

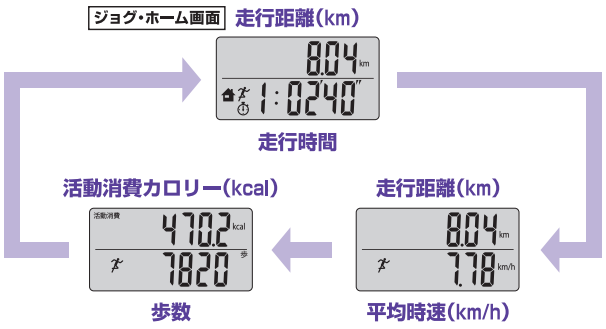
☞ 計測中は⌂/⏱ボタン以外は操作できません。
☞ 計測停止中に⌂/⏱を押すと、計測を再スタートします。
☞ 計測開始から10時間が経過すると、自動的に計測停止となり表示が点滅します。いずれかのボタンを押して、点滅を止めてからジョギングデータを記録してください。➡21ページ

ジョギングデータの見かた

計測したジョギングデータを表示できます。



計測停止中に モード を押します。
押すたびに表示が切り替わります。

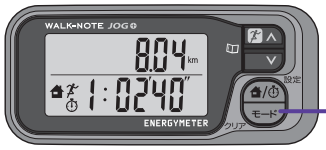


☞ 平均時速は、計測時間から停止(計測中の場合は現時点)までの間の平均時速を表示します。

操作のしかた(ジョグモード)

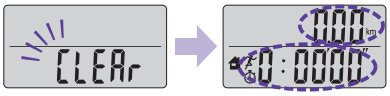
ジョギングデータを記録する

計測したジョギングデータをメモリーに記録します。



計測停止中に モード を押し続けます。
CLEAr(クリア)が表示され、点滅するまで押し続けるとデータがメモリーに記録され、表示が0に戻ります。

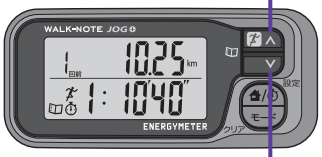
押し続けると…



☞ 過去のジョギングデータ表示からは記録できません。
☞ 記録できるジョギングデータは最大30回分です。30回を超えた場合は、最も古い記録が自動的に削除されます。
☞ 表示を0に戻すと、必ずメモリーに記録されます。

過去のジョギングデータの見かた

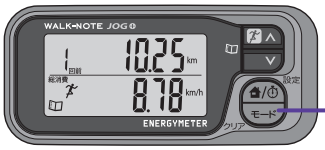
メモリーに記録された過去30回分のジョギングデータを表示できます。



🏃∧ を1回押すと、30回前のデータを表示します。
押すたびに
29回前→28回前→27回前→……と表示が切り替わります。

∨ を1回押すと、1回前のデータを表示します。
押すたびに
2回前→3回前→4回前……と表示が切り替わります。

過去のジョギングデータの走行距離、走行時間、平均時速、活動消費カロリー、歩数を表示できます。



モード を押します。
押すたびに
表示が切り替わります。

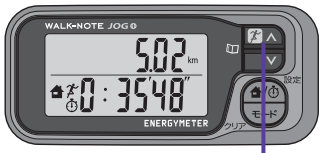
⌂/⏱ を押すと、ジョグ・ホーム画面に戻ります。

操作のしかた(ジョグモード)

ウオークモードへ切り替える

ジョグモードからウオークモードへ切り替えます。

ジョグ・ホーム画面



ジョグ・ホーム画面であることを確認します。

を2秒以上押し続けます。

30回前が表示され、そのまま押し続けるとウオークモードに切り替わります。

押し続けると…

ホーム画面

左に マークが表示されます。

- 過去のジョギングデータを表示中はウオークモードに切り替えできません。を押してから切り替えてください。
- 切り替え前に表示されていたジョギングデータはメモリーに記録されます。

電池交換のしかた

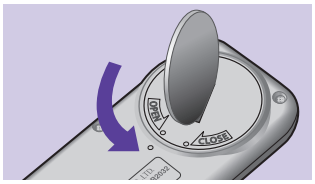
電池が少なくなると

電池が残り少なくなってくると、右上に が表示されます。お早めに、下記の型番の新しい電池と交換してください。

電池の型番:CR2032

- 電池の寿命は、1日8時間使用した場合に約10ヶ月です。付属の電池はモニター用ですので、電池寿命が短い場合があります。
- 電池交換時に消えるデータは「今日のデータ(歩数、活動消費カロリー、距離、脂肪燃焼量)」「記録前のジョギングデータ」と「時刻」です。消えないデータは「カレンダー(年月日)・ユーザーデータ・誕生日」「過去のデータ」「過去のジョギングデータ」です。総消費カロリーは現在までの総消費カロリーから活動消費カロリーを引いた値が表示されます(時刻設定後)。
- 使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。

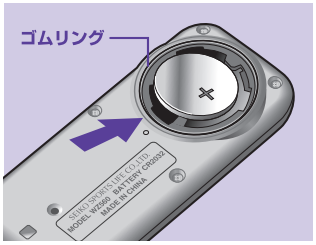
電池の交換



1 電池ブタを外します。

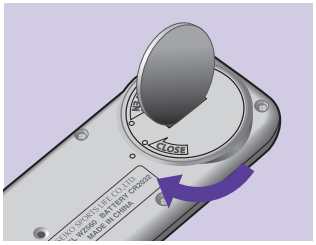
コインなどで回し、本体の「・」マークにOPENの「・」マークを合わせます。

電池交換のしかた



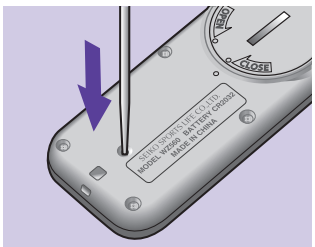
2 電池を取り出し、新しい電池を入れます。

図の位置から電池を出し入れしてください。⊕面を上にして、斜めに滑り込ませてください。



3 電池ブタを閉めます。

本体の「・」マークにOPENの「・」マークが合う位置に電池ブタをのせ、CLOSEの「・」マークまで回します。ゴムリングが溝からはみださないように注意してください。



4 システムリセットスイッチを押します。

つまようじなどで押してください。

5 各項目の設定を行います。

➡5 ページ

困ったときに

ご使用中に異常が発生した場合は、まず次のことを確認してください。確認しても異常が直らない場合は、お買い上げの販売店またはセイコーウオッチ株式会社にご連絡ください。

➡30 ページ

こんなとき	確認してください
数歩、歩いたり走ったりしても歩数が増えない	歩き始めや走り始めから約6秒間は歩数を表示しません。➡12 ページ
表示の値が異なる	装着のしかたをご確認ください。➡10 ページ
距離表示の値が異なる	歩幅を正しく設定してください。➡7 ページ
平均時速表示の値がおかしい	計測中に止まったり歩行をすると、平均時速表示の値に影響が出ます。➡20 ページ
ジョグモードにて、表示が点滅している	計測開始から10時間が経過すると、計測停止となり表示が点滅します。➡19 ページ
が表示された	電池残量が少なくなっています。新しい電池(CR2032)と交換してください。➡24 ページ

困ったときに

こんなとき	確認してください
何も表示されない	・省電力モードのときは何も表示されません。いずれかのボタン を押してください。 ・電池の寿命が考えられます。新しい電池と交換してください。➡24ページ ・電池の向きが間違っていることが考えられます。電池を正しく入れ直してください。➡24ページ
表示内容がおかしい 表示が動かない データが消去される	・電池を入れ直してください。➡24ページ ・ご使用環境で強い静電気、電気的なノイズを受けた場合、表示が欠ける、カウントをしない、データが消去される場合があります。システムリセットスイッチを押すと、表示や動作が正常に戻る場合がありますのでお試しください。➡24ページ
過去のデータを消去したい	本製品は過去のデータを消去できません。
本製品やアームホルダーが汚れた	水または中性洗剤を含ませ、かたく絞った布で汚れを拭き取ってください。

主な仕様

項　目	仕　様
検出方法	3D加速度センサー
表示内容	歩数　0～99,999歩 総消費カロリー　0.0～99,999.9kcal 活動消費カロリー　0.0～9,999.9kcal 歩行距離　0.00～999.99km 脂肪燃焼量　0.0～999.9g 走行時間　0:00'00"～9:59'59" 走行距離　0.00～999.99km 平均時速　0.00～999.99km/h 時刻　時・分表示（24時間表示） カレンダー　月・日表示
メモリー	【ウオークモード】 1～14日分 （歩数、総消費カロリー、活動消費カロリー、歩行距離、脂肪燃焼量） 【ジョグモード】 1～30回分 （走行距離、走行時間、平均時速、活動消費カロリー、歩数）

主な仕様

項　目	仕　様
使用温度範囲	0℃～40℃
歩数精度	±5%（振動試験機による）
時計精度	月差±30秒以内（常温22℃にて）
使用電池	リチウム電池 1個（CR2032）
電池寿命	約10ヶ月（1日8時間携帯した場合）
外形寸法	幅75.0×高さ33.5×厚さ10.8㎜
表示寸法	幅39.0×高さ19.8㎜
質量	約25g（電池含む）
材質	ABS樹脂、アクリル
付属品	アームホルダー 落下防止用ストラップ モニター用電池（内蔵） 取扱説明書（保証書付）

● 製品の仕様、外観は改良のため予告なく変更することがあります。

保証・アフターサービスについて

1. 保証書の「販売店名、お買い上げ日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みの上、大切に保管してください。なお、保証書の再発行はいたしません。
2. 故障等のご相談について
   ご使用中に異常が生じた時は、お使いになるのをやめ、お買い上げの販売店または下記のセイコーウオッチ株式会社にご相談ください。
3. 保証期間中に修理を依頼されるとき
   お買い上げ日から1年以内は、保証書を添えて製品をお届けください。保証書の記載内容により無料修理いたします。
4. 保証期間経過後に修理を依頼されるとき
   修理により製品の機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。
5. 個人情報のお取り扱いについて
   弊社は、お客様より弊社にお知らせいただいた個人情報（お客様の氏名・住所など）を商品・サービス等に関わるご相談、および修理の対応のみを目的として利用させていただき、適切に管理いたします。
   弊社は、上記の対応業務を当社の協力会社等に委託する場合、法令に基づき必要と判断される場合、その他正当な理由のある場合を除き、お客様の個人情報を第三者へ開示しません。また、委託先に対して、適切な管理・監督を行います。個人情報のお取り扱いについての詳細は、弊社Webサイト
   http://www.seiko-watch.co.jp/pedometer/をご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社 スポーツ商品部 歩数計係
http://www.seiko-watch.co.jp/pedometer/
〒105-8467　東京都港区虎ノ門 2-8-10
TEL(03)6739-2156
FAX(03)6739-2057

＊上記のセイコーウオッチ株式会社の所在地、電話番号は変更することがあります。